Peter Lovenheim

ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

μετάφραση
Χριστόδουλος Λιθαρής

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Με αγάπη
στη μνήμη των
Άντριου Σ. Λάβενχαϊμ
Τζιουν Κ. Λάβενχαϊμ
Τζέιν Λ. Γκλέιζερ
Z"L

Περιεχόμενα

Πρόλογος

Από τον καθηγητή πανεπιστημίου Χάρι Ρέις

Όταν με πλησίασε ο Πίτερ Λάβενχαϊμ για να μου ζητήσει να παρακολουθήσει το μάθημά μου περί σχέσεων στο Πανεπιστήμιο του Ρότσεστερ, είπα «φυσικά». Πάντα είμαι ανοιχτός στους επισκέπτες, ειδικά εκείνους που με το πλεονέκτημα της ηλικίας και της πείρας ίσως προσφέρουν μια επιπλέον διάσταση στους φοιτητές μου. Ο Πίτερ έδειχνε να ενδιαφέρεται, αλλά περίμενα ότι θα ερχόταν να παρακολουθήσει δυο-τρεις φορές και ύστερα, όπως άλλοι πριν απ' αυτόν, θα αποχωρούσε ευγενικά. Όμως η όρεξη του Πίτερ δεν μπορούσε να κορεστεί με το μικρό δείγμα ενός κλάδου έρευνας που έχει γίνει πια τόσο μεγάλος και συναρπαστικός. Αντιθέτως, δόθηκε ολόψυχα στο μάθημα, παρακολουθούσε σχεδόν όλες τις ομιλίες μου, και έκανε στη συνέχεια ερωτήσεις εκεί που καθόμασταν και ψιλοκουβεντιάζαμε στο Στάρμπακς του εμπορικού κέντρου Τουέλβ Κόρνερς. Οι ερωτήσεις του Πίτερ δεν ήταν πολύπλοκες αρχικά, αλλά από την πρώτη κιόλας στιγμή εμβάθυναν στο αντικείμενο του μαθήματός μου, συνδυάζοντας μια έμφυτη περιέργεια για τις σχέσεις με

την αναλυτική δημοσιογραφική εκπαίδευσή του. Δεν είναι παράξενο που κάποια στιγμή μια γυναίκα από ένα διπλανό τραπέζι θέλησε να μπει κι αυτή στη συζήτησή μας.

Το να καταλάβουμε πώς λειτουργούν οι σχέσεις –τι τις κάνει να ακμάζουν ή να μαραίνονται, ή να είναι η πηγή των πιο μεγάλων ανταμοιβών και ταυτόχρονα των πιο οδυνηρών στιγμών της ζωής– συναρπάζει τους ανθρώπους εδώ και χιλιετίες. Από τα πρώτα καταγεγραμμένα ιστορικά συμβάντα, μπορείς να βρεις «κανόνες» και ιδεολογίες για τις σχέσεις. Η επιστημονική έρευνα είναι σχετικά καινούρια σ' αυτό το εγχείρημα –αν το καλοεξετάζαμε, θα εντοπίζαμε τις απαρχές αυτού του κλάδου γύρω στα μέσα του εικοστού αιώνα– και δεν έχω ιδιαίτερες αμφιβολίες μέσα μου ότι η θεωρία της προσκόλλησης αντιπροσωπεύει την καλύτερη εναίσθηση που έχουμε να προσφέρουμε για το θέμα αυτή τη στιγμή.

Στις κοινωνικές επιστήμες οι θεωρίες έρχονται και φεύγουν, συνήθως προκαλώντας αρχικά έξαψη και φούρια και στη συνέχεια χάνοντας το λούστρο τους καθώς οι καινοτόμες ερμηνείες τους φθίνουν, για να δώσουν τη θέση τους στο προσκήνιο σε καινούριες και καλύτερες θεωρίες. Όχι, όμως, και η θεωρία της προσκόλλησης. Άκουσα πρώτη φορά για τη θεωρία του Τζον Μπόουλμπι το 1982, όταν είχα σαββατική άδεια στο Πανεπιστήμιο του Ντένβερ, όπου ο Φίλιπ Σέιβερ και η Σίντι Χέιζαν είχαν αρχίσει να εφαρμόζουν στις αισθηματικές σχέσεις των ενηλίκων ιδέες που μέχρι τότε εστιάζονταν κυρίως στα βρέφη και τους φροντιστές τους. Όταν δημοσιεύτηκαν οι πρωτοπόρες μελέτες τους στον επιστημονικό Τύπο, ο κλάδος πήρε φωτιά, δίνοντας το έναυσμα για να γίνουν εκατοντάδες

και ύστερα χιλιάδες μελέτες. Από τότε περιμένω να καταλαγιάσει η θεωρία της προσκόλλησης, όπως τόσες άλλες θεωρίες πριν, αλλά αυτό δεν έχει γίνει. Είναι αξιοσημείωτο που η ζέση και η αναζωογοντική δύναμη της έρευνας στη θεωρία της προσκόλλησης συνεχίζονται με αμείωτο ρυθμό.

Τι κάνει αυτή τη θεωρία τόσο ανθεκτική; Όπως εξηγεί ο Πίτερ, η θεωρία της προσκόλλησης πάντα αιχμαλωτίζει την προσοχή των φοιτητών. Όταν κάνω διαλέξεις για τη θεωρία της προσκόλλησης, ακόμα και ο πιο αφηρημένος φοιτητής δεν αργεί να δώσει προσοχή. Οι βασικοί ισχυρισμοί της θεωρίας είναι συναρπαστικοί με τρόπο που δεν συναντάμε σε πολλές θεωρίες – πώς είναι δυνατόν να μη σε μαγεύει μια θεωρία που αρχίζει με μια απλή συμπεριφορά, κοινή στα περισσότερα θηλαστικά, και ύστερα επεκτείνεται με λίγες μόνο πρόσθετες παρατηρήσεις για να εξηγήσει γιατί οι πρώιμες εμπειρίες μας με τους φροντιστές μας διαμορφώνουν τις σχέσεις μας από την παιδική ηλικία ως τα γεράματα; Οι παρατηρήσεις της θεωρίας της προσκόλλησης είναι ταυτοχρόνως σοφές, οξυδερκείς και άκρως προσωπικές – είναι δύσκολο να ακούσεις μια εξήγηση της θεωρίας της προσκόλλησης χωρίς να σκεφτείς: «Ναι, έτσι είναι!».

Μεταξύ των επιστημόνων και αυτών που την εφαρμόζουν, η θεωρία της προσκόλλησης αντλεί την εξαιρετική ερμηνευτική δύναμή της από το γεγονός ότι συνδυάζει τη σοβαρή και συγκροτημένη διατύπωση θεωριών με την επαφή της με πολλές από τις πιο σημαντικές και βαθιά ανθρώπινες έγνοιες μας. Σε εσάς, τους αναγνώστες, υπόσχομαι ότι η θεωρία της προσκόλλησης θα προσφέρει μια καινούρια οπτική γωνία για

τις σχέσεις σας, τη συναισθηματική ζωή σας και πολλά ακόμα. Όμως εδώ δεν έχουμε ένα εγχειρίδιο αυτοβοήθειας, τουλάχιστον με την τετριμμένη έννοια των «δώδεκα βημάτων για έναν δυνατό έρωτα». Αντιθέτως, αυτό το βιβλίο θα σας κάνει να κατανοήσετε βαθύτερα το *πώς* και το *γιατί* των ανθρώπινων συνδέσεων και αποστασιοποιήσεων, και θα σας δείξει τον τρόπο για να χρησιμοποιήσετε αυτή τη γνώση έτσι ώστε να αποκομίσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από τις σχέσεις σας.

Άρχισα να ανυπομονώ για τις σχεδόν τακτικές επισκέψεις μας στο Στάρμπακς του Τουέλβ Κόρνερς. Εκεί έμαθα ότι ο Πίτερ είναι οξυδερκής παρατηρητής με ένα πάντα ερευνητικό μυαλό. Φυσικά, οι ερωτήσεις του γίνονταν πιο απαιτητικές όσο αυξάνονταν οι γνώσεις του για την προσκόλληση. Αλλά, με τον καιρό, μου αποκαλύφθηκε κάτι ακόμα πιο αξιαγάπητο. Στις σελίδες που ακολουθούν θα δείτε, όπως είδα κι εγώ, ότι ο Πίτερ είναι μια γενναία και εντυπωσιακά ειλικρινής ψυχή, ότι είναι πρόθυμος να αμφισβητήσει ακόμα και την ιστορία της δικής του ζωής και να ξεγυμνώσει τις σκέψεις και τις σχέσεις του (δείγμα «δικαίως κερδισμένης ασφάλειας» ίσως, ή μια αντανάκλαση του παλαιότερου αγχώδους τύπου προσκόλλησής του· διαβάστε και κρίνετε μόνοι σας). Οι ιδιότητες αυτές συνενώνονται στην προσωπική προσέγγιση του Πίτερ σ' αυτό το βιβλίο, που αντιπαραθέτει στοιχεία από την έρευνα και τη θεραπευτική πρακτική με τις προσωπικές εμπειρίες του – εμπειρίες που είναι ταυτοχρόνως σκληρές και αποκαλυπτικές για το μήνυμα της θεωρίας της προσκόλλησης. Υποψιάζομαι πως αυτό δεν είναι σύμπτωση: η απώτερη ομορφιά της θεωρίας της προσκόλλησης είναι η ικανότητά της να προσδίδει

νόημα στις σχέσεις και τα συναισθήματά μας, και το ταλέντο του Πίτερ ως συγγραφέα είναι να αποκαλύπτει αυτή την ευαισθησία. Να είστε σίγουροι – ακόμα κι αν παραμερίσουμε το προσωπικό αφήγημα, το βιβλίο είναι θεμελιωμένο στην επιστήμη και την πρακτική βάσει αποδείξεων της θεωρίας της προσκόλλησης. Είναι το είδος του βιβλίου που θα ευχαριστούσε τον Τζον Μπόουλμπι.

Εισαγωγή

Στην αρχή ήταν θαυμάσια, όπως συμβαίνει στις ερωτικές περιπέτειες, όμως αργότερα κατάντησε μια θυελλώδης σχέση όπου πότε χωρίζαμε και πότε τα ξαναβρίσκαμε. Με απλά λόγια, εκείνη έψαχνε μια δέσμευση που εγώ δεν μπορούσα να προσφέρω, κι εγώ έψαχνα για συναισθηματική οικειότητα, την οποία εκείνη δεν μπορούσε να δώσει. Αμέτρητες φορές τα χαλούσαμε και τα φτιάχναμε – πάντα με χώριζε εκείνη, συνήθως την ξαναπλησίαζα εγώ. Και μετά ο κύκλος ξανάρχιζε εκ νέου.

Αυτό τράβηξε χρόνια.

Πόσο θλιβερό ήταν και για τους δυο μας να έχουμε επενδύσει τόσα σε μια σχέση που δεν κατέληγε πουθενά. Όμως ο λόγος που δεν καταφέρναμε να την κάνουμε να λειτουργήσει παρέμενε, νομίζω και για τους δυο μας, μυστήριο.

Ύστερα, όμως, μήνες μετά τον τελειωτικό χωρισμό, έτυχε να βρω κάτι που μου άνοιξε τα μάτια. Επισκέφθηκα την κόρη μου στο κολέγιο και, καθώς ξεφύλλιζα τα συγγράμματα ψυχολογίας της, πέτυχα ένα άρθρο για κάτι που λεγόταν θεωρία της προσκόλλησης. Εκεί, ο συγγραφέας περιγράφει τι συμβαίνει

συχνά όταν άνθρωποι με δύο ιδιαίτερους τύπους προσκόλλησης προσπαθούν να γίνουν ζευγάρι:

> Τα ζευγάρια... τείνουν προς την *ακραία πόλωση*. Ο σύντροφος που έχει αγχώδη τύπο προσκόλλησης συνήθως είναι *αγχώδης και απαιτεί περισσότερη οικειότητα* ενώ ο σύντροφος που έχει αποφευκτικό τύπο προσκόλλησης *διακόπτει την επικοινωνία και απομακρύνεται*. Ίσως να υπάρχουν *πολυάριθμοι χωρισμοί και επανασυνδέσεις*... Αυτές οι σχέσεις μπορεί να είναι *εκρηκτικές*... Ο αποφευκτικός σύντροφος συνήθως είναι εκείνος που *αποφασίζει να φύγει* από τη σχέση.

Τότε δεν καταλάβαινα τι είναι «τύπος προσκόλλησης» και δεν ήξερα τις ταμπέλες «αγχώδης» και «αποφευκτικός», αλλά όπως καθόμουν εκεί στο δωμάτιο της κόρης μου στην εστία έπιασα το ζουμί. Η απροθυμία της πρώην κοπέλας μου να ανοιχτεί συναισθηματικά και η τάση της να απομακρύνεται ως αντίδραση στις συγκρούσεις ταίριαζαν στον τύπο προσκόλλησης που λεγόταν «αποφευκτικός». Και η δική μου ανάγκη για συναισθηματική οικειότητα και η τάση μου να αγκιστρώνομαι από μια σχέση αντί να ρισκάρω να μείνω μόνος ταίριαζαν στον τύπο που λεγόταν «αγχώδης».

Οι συγγραφείς των συγγραμμάτων στη συνέχεια έλεγαν πως αυτός ο τοξικός συνδυασμός τύπων προσκόλλησης είναι συνηθισμένος· μάλιστα κάποιοι ερευνητές τον αποκαλούν «παγίδα άγχους-αποφευκτικότητας» και, αν το ζευγάρι δεν

την καταλάβει και δεν μάθει να την αποφεύγει, συχνά σκοτώνει τη σχέση.

Η αποκάλυψη ήρθε πολύ αργά και δεν βοήθησε τη μοιραία αισθηματική σχέση μου, αλλά μου άφησε τη διακαή περιέργεια να μάθω κι άλλα γι' αυτό το μυστηριώδες πράγμα που λέγεται «προσκόλληση».

Η θεωρία της προσκόλλησης δημιουργήθηκε από τον Βρετανό ψυχίατρο και ψυχαναλυτή Τζον Μπόουλμπι (1907-1990). Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο ο Μπόουλμπι εργάστηκε σε ορφανοτροφεία, όπου είδε παιδιά που, παρότι τους προσφέρονταν καλή τροφή, στέγη και ιατρική φροντίδα, δεν ευδοκιμούσαν. Πολλά μάλιστα πέθαιναν. Καμία από τις κοινές θεωρίες παιδικής ανάπτυξης δεν εξηγούσε το φαινόμενο.

Τις επόμενες δεκαετίες, αντλώντας ιδέες από κλάδους τόσο διαφορετικούς όσο η εξελικτική θεωρία, η ηθολογία και η κοινωνική ψυχολογία, ο Μπόουλμπι ανέπτυξε τη θεωρία της προσκόλλησης. Με δυο λόγια, ισχυρίζεται πως επειδή τα μωρά γεννιούνται ανήμπορα, είναι στα γονίδιά τους (όπως λέμε σήμερα) να βρουν και να προσκολληθούν σε έναν ικανό, αξιόπιστο φροντιστή. Αυτός συνήθως είναι η μητέρα, αλλά μπορεί επίσης να είναι ο πατέρας, ο παππούς ή η γιαγιά, η νταντά, ή ένας άλλος ενήλικας που είναι παρών και καλύπτει τις βασικές ανάγκες τους.

Η αναζήτηση από το βρέφος συνεπούς φροντίδας ή θα στεφθεί με επιτυχία, οδηγώντας σε μια αίσθηση συναισθηματικής

ασφάλειας, ή θα συναντήσει την αποτυχία, με αποτέλεσμα την ανασφάλεια.

Η επιτυχία ή αποτυχία αυτής της αναζήτησης διαμορφώνει τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο του βρέφους, επηρεάζοντας τα κεντρικά συναισθήματα και τη δομή της προσωπικότητας, και δημιουργώντας έτσι ένα σύνολο πεποιθήσεων και προσδοκιών για τις σχέσεις γενικότερα. Αυτές με τη σειρά τους επηρεάζουν το τι νιώθουμε και πώς φερόμαστε στις σχέσεις για την υπόλοιπη ζωή μας – με τους ερωτικούς συντρόφους μας, βεβαίως, αλλά πιθανότατα και με ό,τι άλλο και όποιους άλλους. Ας το ονομάσουμε «το φαινόμενο της προσκόλλησης». Με δυο λόγια, οι πρώτες εκείνες προσκολλήσεις είναι θεμελιώδεις και επιδραστικές – και το διακύβευμα είναι ό,τι πιο σημαντικό.

Για τους περισσότερους από εμάς, αυτή η πρώιμη εμπειρία προσκόλλησης συμβαίνει πριν από τις παλαιότερες αναμνήσεις μας, συνήθως πριν από την ηλικία των δύο ετών. Κι όμως, έχει τη δύναμη να επηρεάσει σχέσεις, σύμφωνα με τα λόγια του ίδιου του Μπόουλμπι, «από την κούνια ως τον τάφο».

Αυτό συμβαίνει επειδή το σύστημα προσκόλλησης, όπως το σύστημα αναπαραγωγής, αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο αυτού που ορίζεται ως άνθρωπος. Είναι ο τρόπος που σχεδίασε η φύση την επιβίωσή μας. Από τη γέννησή μας, ζητάμε να προσκολληθούμε σε άλλους που μπορούν με αξιόπιστο

Είμαστε γεννημένοι για να συνδεόμαστε με τους άλλους, και όσο ζούμε δεν θα πάψουμε να χρειαζόμαστε συνδέσεις.

τρόπο να μας προστατεύσουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες επιβίωσής μας. Όταν ενηλικιωθούμε, συνδεόμαστε με λίγους ξεχωριστούς ανθρώπους τους οποίους αγαπάμε και στους οποίους βασιζόμαστε για ασφάλεια και σιγουριά. Είμαστε γεννημένοι για να συνδεόμαστε με τους άλλους, και όσο ζούμε δεν θα πάψουμε να χρειαζόμαστε συνδέσεις.

Ερευνητές σε όλο τον κόσμο αφιερώθηκαν ολόψυχα στο να κατανοήσουν και να επαληθεύσουν τη θεωρία της προσκόλλησης και σε μεγάλο βαθμό έχουν επιβεβαιώσει το έργο του Μπόουλμπι. Κάθε χρόνο διεξάγονται εκατοντάδες αν όχι χιλιάδες καινούριες μελέτες.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, όπως σημειώνουν ο ψυχίατρος Τόμας Λιούις και οι συνάδελφοί του, σχηματίζουμε μοτίβα για τον τρόπο που λειτουργούν οι σχέσεις· αποθηκεύουμε εντυπώσεις για το τι *αίσθηση* δίνει η αγάπη. Είναι τόσο σημαντική και επιδραστική η πρώτη προσκόλληση, που επηρεάζει τον τρόπο που σχετιζόμαστε όχι μόνο με τους συντρόφους μας αλλά και με πολλούς άλλους ανθρώπους επίσης.

Κάποιες νεότερες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι επιρροές των παλαιότερων προσκολλήσεών μας εκτείνονται πολύ πιο μακριά από τις σχέσεις οικειότητας που δημιουργούμε με την οικογένεια και τους συντρόφους μας. Εκτείνονται μάλιστα σε σχέσεις κάθε είδους και μορφής. Στη δουλειά, επηρεάζουν το πώς σχετιζόμαστε με τους συναδέλφους και τα αφεντικά μας. Στα αθλήματα, επηρεάζουν το πώς σχετιζόμαστε με τους συναθλητές και τους προπονητές μας. Στην πολιτική, επηρεάζουν τις πολιτικές κλίσεις μας και ποιους επιλέγουμε να ψηφίσουμε. Ακόμα και στην πνευματική σφαίρα, επηρεάζουν

τη θρησκεία που θα ακολουθήσουμε, ή θα επιλέξουμε να μην ακολουθήσουμε, και τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον Θεό.

Ναι, ακόμα και με τον Θεό.

Οι άνθρωποι που από ευτύχημα μεγάλωσαν με ασφαλή προσκόλληση τείνουν να απολαμβάνουν –και ως παιδιά αλλά και ως ενήλικοι– πιο ικανοποιητικές και σταθερές σχέσεις. Νιώθουν ότι αξίζουν αγάπη και στοργή από τους άλλους, και έτσι έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση. Τείνουν να είναι περισσότερο δοτικοί και ανεκτικοί προς τους άλλους, και δείχνουν μεγαλύτερη αντοχή σε προκλήσεις όπως μια προσωπική ασθένεια ή ο θάνατος ενός προσφιλούς προσώπου. Ως γονείς, ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορούμε να προσπαθήσουμε να δώσουμε στα παιδιά μας είναι η ασφάλεια προσκόλλησης.

Εκείνοι που έχουν ανασφαλείς προσκολλήσεις –δύο τύποι είναι ο «αποφευκτικός» και ο «αγχώδης»– θα τείνουν να δυσκολεύονται περισσότερο για να αντεπεξέλθουν στις σχέσεις τους και ίσως να αντιμετωπίζουν ζητήματα οικειότητας και εμπιστοσύνης. Ακόμα κι έτσι, νεότερες μελέτες οδηγούνται στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι με ανασφαλείς προσκολλήσεις ίσως να έχουν επίσης μοναδικές δυνάμεις. Σε μια έξυπνη μελέτη όπου τα υποκείμενα της μελέτης εκτέθηκαν σε μια κατάσταση που φάνταζε επικίνδυνη (ένα δωμάτιο που γέμιζε σταδιακά με καπνό εξαιτίας ενός υπολογιστή που υποτίθεται ότι είχε πάθει βλάβη), οι άνθρωποι που είχαν υψηλή ανασφάλεια προσκόλλησης –που είναι ιδιαιτέρως ευαίσθητοι σε απειλές– ήταν οι πρώτοι που εντόπισαν τον κίνδυνο. Και εκείνοι που είχαν υψηλή αποφευκτικότητα προσκόλλησης

–που εκτιμούν την ανεξαρτησία και την αυτάρκεια– ήταν οι πρώτοι που βρήκαν έξοδο σε ασφαλές σημείο.

Κι ενώ οι περισσότεροι ζουν τη ζωή τους με τον τύπο προσκόλλησης που ανέπτυξαν στην πρώιμη παιδική ηλικία, αυτό είναι δυνατόν να αλλάξει. Αν έχουν την τύχη να βρουν μια υγιή και μακροχρόνια σχέση με ένα ασφαλές άτομο –δάσκαλο, μέντορα, προπονητή ή σύντροφο– ή μέσω αυτοεξέτασης, θεραπείας ή γονικής σχέσης, κάποιοι άνθρωποι που κανονικά θα είχαν ανασφάλεια προσκόλλησης εξαιτίας αναξιόπιστης ή αδιάφορης προσφοράς φροντίδας βρίσκουν ασφάλεια προσκόλλησης. Οι ερευνητές το αποκαλούν «δικαίως κερδισμένη ασφαλή προσκόλληση».

(Για μια γρήγορη εκτίμηση του δικού σας τύπου προσκόλλησης, δείτε το σύντομο κουίζ προσκόλλησης στο Παράρτημα.)

Προσωπικά, όταν έμαθα για τον δικό μου τύπο προσκόλλησης, άλλαξε η ζωή μου. Αναγνωρίζοντας πότε το σύστημα προσκόλλησής μου επηρεάζει τη συμπεριφορά μου, βρίσκω ότι συχνά μπορώ να αλλάξω ή να καθυστερήσω τις φυσιολογικές αντιδράσεις μου –ειδικά σε συναισθηματικές καταστάσεις– τόσο ώστε να επιτύχω ένα ευνοϊκότερο αποτέλεσμα. Παραδείγματος χάριν, όταν έχω μια σχέση και η σύντροφός μου ακυρώνει τα σχέδιά μας τελευταία στιγμή, μερικές φορές πιάνω τον εαυτό μου να δυσπιστεί στους ισχυρισμούς της ή να αντιδρά υπερβολικά στην αλλαγή – που και τα δύο είναι τυπικοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι με αγχώδη προσκόλληση ανταποκρίνονται σε μια πραγματική ή φανταστική απειλή εναντίον μιας σχέσης. Παρομοίως, όταν υποφέρω από

κάποια ασθένεια, πιάνω τον εαυτό μου να «καταστροφολογεί», να υποθέτει τη χειρότερη δυνατή έκβαση δηλαδή, κάτι που είναι τυπικό του τρόπου που οι άνθρωποι με αγχώδη προσκόλληση αντιδρούν στις ασθένειες. Από τη στιγμή που θα καταλάβω ότι μέρος της αντίδρασής μου οφείλεται στην ανασφαλή προσκόλλησή μου που αναλαμβάνει δράση, μπορώ να αναρωτηθώ αν τα δεδομένα δικαιολογούν την αντίδρασή μου – και συχνά αυτό δεν συμβαίνει.

Επίσης τώρα παρατηρώ τις επιδράσεις των τύπων προσκόλλησης άλλων ανθρώπων. Τις βλέπω στους πολλούς διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι φίλοι αντιδρούν όταν τα παιδιά τους φεύγουν από το σπίτι για να σπουδάσουν, ή όταν χάνουν τη δουλειά τους, ή όταν πεθαίνει ένα αγαπημένο πρόσωπο. Τις βλέπω στους νεαρούς φίλους μου που βγαίνουν ραντεβού και προσπαθούν να βρουν ένα ταίρι με το οποίο να ταιριάζουν. Τις βλέπω στα ενήλικα παιδιά μου που φτιάχνουν την καριέρα τους, που παντρεύονται, που κάνουν δικά τους παιδιά. Όταν ξέρουμε ότι οι αντιδράσεις των ανθρώπων οφείλονται εν μέρει στον τύπο προσκόλλησής τους, αυτό μπορεί να μας κάνει να δείχνουμε μεγαλύτερη κατανόηση, υποστήριξη και συγχώρηση ο ένας στον άλλο – και επίσης να μας βοηθήσει να βρούμε καλύτερους τρόπους για να συμβιώσουμε μεταξύ μας.

Άρχισα να γράφω αυτό το βιβλίο για να ανακαλύψω όσο περισσότερα μπορούσα για τη θεωρία της προσκόλλησης και για να βοηθήσω τους ανθρώπους να καταλάβουν πώς η προσκόλληση μας επηρεάζει όλους. Το δικό μου ταξίδι αρχίζει με τη δική μου ιστορία. Θέλησα να καταλάβω τον δικό

μου τύπο προσκόλλησης και τους λόγους που τον απέκτησα. Γι' αυτό τον σκοπό, συνάντησα τους κορυφαίους ειδήμονες σε ολόκληρο τον κόσμο στον τομέα έρευνας της προσκόλλησης. Εμβάθυνα στις σχέσεις με τους γονείς μου και άλλους πρώιμους φροντιστές, και διερεύνησα τον τρόπο που αυτές οι εμπειρίες ίσως επηρέασαν τις στενότερες ενήλικες σχέσεις μου. Κάποια απ' όλα αυτά, προφανώς, είναι πολύ προσωπικά.

Αλλά από τη στιγμή που κατάλαβα τη δική μου προσκόλληση, θέλησα να καταλάβω τους τύπους προσκόλλησης των άλλων. Μίλησα με ένα φάσμα ανθρώπων για να ακούσω ιστορίες για τον τρόπο που η προσκόλληση –από τη στιγμή που αντελήφθησαν τη θεωρία– επηρέασε τη ζωή τους σε θέματα αισθηματικών ραντεβού, ανατροφής παιδιών, γάμου, καριέρας, γηρατειών, και το πώς αντιμετώπιζαν τον θάνατο, τη δουλειά, τα σπορ, την πολιτική, και την πνευματική σφαίρα.

Άκουσα ανθρώπους που είχαν δυναμώσει τις σχέσεις τους, τη δουλειά τους και τη ζωή τους. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται:

- μια μητέρα που μεγάλωνε τον γιο της με τρόπο σχεδιασμένο για να παραγάγει ασφαλή προσκόλληση (έκτο κεφάλαιο, «Μεγαλώνοντας ένα ανθρώπινο ον»),
- ένα νεαρό ζευγάρι που έσωσε τον γάμο του δουλεύοντας με έναν θεραπευτή που ήταν εκπαιδευμένος σε συμβουλευτική τεχνική βασισμένη στη θεωρία της προσκόλλησης (έβδομο κεφάλαιο, «Κολλητός χορός»),
- έναν προπονητή που βοηθά τους αθλητές του να φτάσουν στο ζενίθ της απόδοσής τους καταλαβαίνοντας

τον τύπο προσκόλλησης του κάθε παίκτη (ενδέκατο κεφάλαιο, «Πριν το σφύριγμα της έναρξης»).

Και θα συναντήσουμε κι άλλους η προσωπική και η επαγγελματική ζωή των οποίων έχει ωφεληθεί από την κατανόηση του τρόπου που αλληλεπιδρούν τα συστήματα προσκόλλησης των ανθρώπων, στους οποίους περιλαμβάνονται:

- δύο νεαροί που βελτίωσαν τον τρόπο που αλληλεπιδρούν στα πρώτα ραντεβού χρησιμοποιώντας τη θεωρία της προσκόλλησης (πέμπτο κεφάλαιο, «Συνάντηση για καφέ»)
- και οι ιδιοκτήτες μιας μικρής επιχείρησης στην οποία οι εργαζόμενοι συνεργάζονται επιτυχημένα εν μέρει εξαιτίας των ποικίλων τύπων προσκόλλησής τους (δέκατο κεφάλαιο, «Εξασφαλίζοντας μια θέση»).

Επιπροσθέτως, θα δούμε τον τρόπο που οι τύποι προσκόλλησης επηρεάζουν τους πολιτικούς ηγέτες μας και την ικανότητά τους να κυβερνούν. Για να το κάνω αυτό, πήρα Συνέντευξη Προσκόλλησης Ενηλίκων –ο χρυσός κανόνας για τη μέτρηση της προσκόλλησης των ενηλίκων– από έναν πρώην υποψήφιο για την προεδρία των ΗΠΑ (δωδέκατο κεφάλαιο, «Ακολουθώντας τους ηγέτες»).

(Όλα τα κύρια πρόσωπα για τα οποία γράφω παρουσιάζονται κατόπιν δικής τους άδειας με τα πραγματικά ονόματά τους, εκτός αν σημειώνεται διαφορετικά. Σε κάποιες περιπτώσεις άλλαξα τη χρονική αλληλουχία για αφηγηματικούς σκοπούς.)

Από αυτό το βιβλίο ελπίζω να μάθετε όχι μόνο πώς επηρεάζει η προσκόλληση τις ζωές όλων μας, αλλά επίσης πώς η προσκόλληση επηρεάζει τις *δικές σας* σχέσεις και τη δική σας ζωή. Στον επίλογο, συζητώ τα δέκα κορυφαία μαθήματα που παίρνουμε καταλαβαίνοντας την προσκόλληση – πρακτικά και χρήσιμα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη ζωή σας και τη ζωή της κοινότητάς σας. Στο Παράρτημα θα βρείτε ένα κουίζ για να μετρήσετε τον δικό σας τύπο προσκόλλησης. Στην ενότητα Πηγές-Βοηθήματα καταγράφονται οργανισμοί, βιβλία και ιστότοποι απ' όπου μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα ραντεβού, την ανάπτυξη των παιδιών και τα γονικά καθήκοντα, τη θεραπεία ζευγαριών με βάση την προσκόλληση, και την ατομική θεραπεία, μεταξύ άλλων θεμάτων.

Σήμερα το πρωτοποριακό έργο του Τζον Μπόουλμπι αναγνωρίζεται ευρέως ως η θεμελιώδης θεωρία στην παιδική ανάπτυξη και την κοινωνική ψυχολογία – και μάλιστα, σε όλες ουσιαστικά τις κοινωνικές επιστήμες και τις επιστήμες συμπεριφοράς. Η θεωρία της προσκόλλησης είναι «μία από τις ευρύτερες, πιο βαθυστόχαστες και πιο δημιουργικές ερευνητικές προσεγγίσεις στην ψυχολογία του εικοστού και του εικοστού πρώτου αιώνα», δήλωσαν οι διακεκριμένοι ερευνητές Τζουντ Κάσιντι του Πανεπιστημίου του Μέριλαντ και Φίλιπ Σέιβερ του Πανεπιστημίου Ντέιβις της Καλιφόρνια. Είναι «μία από τις πιο επιτυχημένες θεωρίες της ψυχολογικής επιστήμης», ισχυρίζεται ο Λι Α. Κερκπάτρικ από το Κολέγιο των Γουίλιαμ και Μέρι. Η άποψη της Καναδέζας ψυχολόγου και συγγραφέως Σου Τζόνσον είναι

τυπική για τον σεβασμό με τον οποίο πολλοί επιστήμονες του κλάδου αντιμετωπίζουν τον Μπόουλμπι:

> Ως ψυχολόγος και ως ανθρώπινο ον, αν έπρεπε να απονείμω ένα βραβείο για το καλύτερο σύνολο ιδεών που είχε ποτέ κανείς, θα το έδινα χωρίς δισταγμό στον Τζον Μπόουλμπι και όχι στον Φρόιντ ή οποιονδήποτε άλλο που αφοσιώθηκε στο να καταλάβει τους ανθρώπους.

Ένας πραγματικά μεγαλειώδης έπαινος του απονεμήθηκε το 2005 όταν ο Ορειβατικός Σύλλογος του Χάρβαρντ, σε μια αναρρίχηση στα σύνορα Κιργιζίας-Κίνας, έδωσε σε μια χιονοσκεπή κορυφή 5.791 μέτρων το όνομα Όρος Τζον Μπόουλμπι.

Τι θα συνέβαινε άραγε αν η κοινωνία γενικότερα είχε μεγαλύτερη επίγνωση της θεωρίας της προσκόλλησης και όσων αυτή συνεπάγεται; Πιστεύω ότι η κοινωνία μας σφάλλει εντελώς όταν στέλνει συνεχώς το μήνυμα ότι τα πιο εξελιγμένα άτομα είναι τα ανεξάρτητα, εκείνα που δεν χρειάζονται κανέναν άλλο. Αυτή η στάση –υπόλειμμα του μύθου των Αμερικανών καουμπόηδων, πιονέρων στις μοναχικές περιπέτειες– αντιβαίνει στη βιολογία μας. Το σύστημα προσκόλλησης μας λέει, αντιθέτως, ότι για λόγους σιγουριάς και ασφάλειας πάντα χρειαζόμαστε σύνδεση έστω και με λίγους ιδιαίτερους άλλους ανθρώπους και ότι μόνο μέσω της αλληλεξάρτησης γινόμαστε ο πιο δυνατός και πιο αυθεντικός εαυτός μας.

Και όμως, εξιδανικεύοντας την ανεξαρτησία περισσότερο

από τη σύνδεση, καταλήγουμε να έχουμε πάρα πολλούς ανθρώπους που ζουν κυρίως μόνοι τους, που ζουν χωριστά από την οικογένειά τους, ξεκομμένοι από τους γείτονές τους, κοινωνικά απομονωμένοι. Σήμερα, σύμφωνα με ένα ρεπορτάζ των ειδήσεων του CBS, ο ένας στους τέσσερις Αμερικανούς λέει ότι δεν έχει ούτε έναν άνθρωπο να του εκμυστηρευτεί κάτι. «Ένα μεγάλο μέρος της σύγχρονης αμερικανικής κουλτούρας», παρατηρούν ο ψυχίατρος Τόμας Λιούις και οι συνάδελφοί του, «είναι ένα εκτεταμένο πείραμα των συνεπειών που έχει το να στερείς από τους ανθρώπους αυτό που λαχταρούν περισσότερο».

Μόνο μέσω της αλληλεξάρτησης γινόμαστε ο πιο δυνατός και πιο αυθεντικός εαυτός μας.

Λίγο μετά απ' όταν έμαθα για τη θεωρία της προσκόλλησης, γνώρισα τον Χάρι Ρέις, καθηγητή ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο της ιδιαίτερης πατρίδας μου, του Ρότσεστερ στη Νέα Υόρκη. Σύντομα θα δίδασκε τη θεωρία της προσκόλλησης, μου είπε, ως μέρος ενός μελλοντικού μαθήματός του. Αν ήθελα, είπε, ήμουν ευπρόσδεκτος να παρευρίσκομαι στην αίθουσα.

Ήταν γενναιόδωρη προσφορά και τη δέχθηκα με ενθουσιασμό. Κι εκεί άρχισε το ταξίδι της ανακάλυψής μου.

Πιστεύω ότι αν ο κόσμος καταλάβει βαθύτερα πώς λειτουργεί η προσκόλληση, ξεπερνώντας ερευνητές και άλλους ειδικούς, αυτό θα καταφέρει να αλλάξει ζωές προς το καλύτερο, κάνοντας όλες τις σχέσεις μας πλουσιότερες και πιο ικανοποιητικές.

Πρώτο μέρος

Τι είναι η προσκόλληση;

ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Όταν έρχεται η τίγρη: Προέλευση του συστήματος προσκόλλησης

Κάθε φορά που πήγαινα στο μάθημα του Χάρι Ρέις για τη θεωρία της προσκόλλησης, έφτανα καθυστερημένα. Αυτό συνέβαινε επειδή η αρχή του μαθήματος του Χάρι στο Πανεπιστήμιο του Ρότσεστερ συνέπιπτε με το τέλος του μαθήματος συγγραφής που δίδασκα σε ένα κοντινό κολέγιο· ακόμα κι αν πετύχαινα όλα τα φανάρια πράσινα και έβρισκα αμέσως θέση πάρκινγκ, το συντομότερο που μπορούσα να φτάσω ήταν δέκα λεπτά μετά την αρχή του μαθήματος. Οπότε έμπαινα ήσυχα ήσυχα στο αμφιθέατρο από μια πλαϊνή πόρτα και έπιανα θέση στο βάθος.

Αυτό, όμως, αποδείχθηκε πλεονέκτημα, επειδή από το βάθος της αίθουσας μπορούσα να βλέπω τους περίπου 100 φοιτητές, και επίσης ποιος πρόσεχε και ποιος όχι. Την πρώτη εκείνη μέρα παρατήρησα στα κοντινά έδρανα έναν νεαρό να διαβάζει μέιλ, μια νεαρή να χαζεύει στο Facebook και έναν άλλο νεαρό να τσεκάρει μετοχές στο χρηματιστήριο.

«Φοβερή θεωρία», έλεγε ο Χάρι καθώς έπιανα τη θέση μου την πρώτη εκείνη μέρα. Είχε ύψος 1,91, βαθιά, ηχηρή

φωνή και μιλούσε με αργές, μελετημένες διακυμάνσεις τόνου. «Πιστεύουμε ότι εξηγεί ένα απίστευτα μεγάλο μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς: την παιδική ηλικία, τις σχέσεις οικειότητας των ενηλίκων και σχεδόν όλες τις σχέσεις στη διάρκεια της ζωής μας».

Όταν αντιλήφθηκα για πρώτη φορά ότι ο Χάρι ήταν ένας από τους κύριους ερευνητές σχέσεων κι επίσης ότι ζούσε και δίδασκε τη θεωρία της προσκόλλησης στην ιδιαίτερη πατρίδα μου, το Ρότσεστερ της Νέας Υόρκης, τον προσκάλεσα για καφέ. Στα μισά της συνάντησής μας, μια μεσήλικη που καθόταν στο διπλανό τραπέζι ξαφνικά γύρισε προς το μέρος μας και είπε σχεδόν φωνάζοντας: «Πο πο! Θα πλήρωνα για να καθίσω στο τραπέζι σας! Αυτά που λέτε είναι τόσο αληθινά. Μακάρι να τα ήξερα όταν ήμουν μικρότερη – θα με είχαν σώσει από ένα κάρο βάσανα!».

Παραδόξως, ο Χάρι δεν ένιωσε έκπληξη από τη διακοπή.

«Ο κόσμος ακούει για την προσκόλληση», μου είπε, «και λέει: “Ναι, να τι θέλω να μελετήσω. Να τι θέλω να καταλάβω”».

Εγώ ήθελα να καταλάβω τον δικό μου τύπο προσκόλλησης και τον τρόπο που ίσως επηρέαζε τις σχέσεις και τη συμπεριφορά μου. Είχα βιώσει ένα διαζύγιο και μια μακρόχρονη αισθηματική σχέση. Αν οι γνώσεις για την προσκόλληση μπορούσαν να με βοηθήσουν να βρω μια ικανοποιητική, σταθερή σχέση, αυτό ακριβώς έψαχνα. Αργότερα τα ενδιαφέροντά μου θα διευρύνονταν και θα συμπεριλάμβαναν το πώς η προσκόλληση επηρεάζει τους ανθρώπους σ’ όλη τη ζωή τους, προσωπική και κοινωνική: τις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους, τον τρόπο που μεγαλώνουν τα παιδιά τους, που

τα βγάζουν πέρα στη δουλειά τους, που αντιμετωπίζουν την απώλεια και πολλά περισσότερα. Μπορούσε άραγε η θεωρία της προσκόλλησης να γίνει το κλειδί για να ξεκλειδώσουμε μια βαθύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς και της καθημερινής ζωής μας;

Σε μια μεγάλη οθόνη ο Χάρι πρόβαλλε φωτογραφίες γονιών –ανθρώπων και ζώων– που κρατούσαν και προστάτευαν τα μωρά τους: μια μητέρα κουβαλούσε το παιδί της στην πλάτη· ένας πατέρας είχε τον γιο του στα γόνατά του· μια γάτα θήλαζε δύο γατάκια· μια πολική αρκούδα προστάτευε το μωρό της κάτω από το σώμα της.

«Ας δούμε το πρώτο σλάιντ», είπε ο Χάρι. «Προσέξτε ότι και στα τρία διαφορετικά είδη υπάρχει ένας κοντινός, προστατευτικός δεσμός μεταξύ του ενήλικου φροντιστή και του βρέφους».

Η αίθουσα ήταν σιωπηλή με εξαίρεση τα κλικ-κλακ 100 φοιτητών που πληκτρολογούσαν στα λάπτοπ τους. Κρατώντας σημειώσεις με το στιλό, ήμουν ένας επισκέπτης από μια άλλη γενιά.

Το επόμενο σλάιντ του Χάρι έδειχνε μια ασπρόμαυρη φωτογραφία ενός Βρετανού μεσήλικα που φαινόταν κομψός, καθώς ήταν ντυμένος με τουίντ σπορ σακάκι και μάλλινο πουλόβερ.

«Στη Βρετανία κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο», άρχισε να λέει ο Χάρι, «οι πατέρες ήταν στον πόλεμο, και στους βομβαρδισμούς του Λονδίνου πολλές μητέρες

είχαν σκοτωθεί, οπότε πολλά παιδιά μεταφέρθηκαν σε ορφανοτροφεία. Στα ορφανοτροφεία εργαζόταν ένας νεαρός Βρετανός ψυχίατρος και ψυχαναλυτής ονόματι Τζον Μπόουλμπι».

Η κόκκινη βουλίτσα του λέιζερ του Χάρι σημάδεψε την εικόνα του κομψού Βρετανού.

«Ο Μπόουλμπι παραξενεύτηκε από τη συμπεριφορά εκείνων των βρεφών», συνέχισε. «Παρατηρούσε πως, παρόλο που τα βρέφη στεγάζονταν σε καθαρό περιβάλλον δίχως μικρόβια, τρέφονταν καλά και λάμβαναν καλή ιατρική περίθαλψη, δεν ευδοκιμούσαν. Είχαν βάρος κάτω του κανονικού. Πάθαιναν κατάθλιψη. Κάποια πέθαιναν».

Η νεαρή μπροστά μου, που χάζευε στο Facebook, σήκωσε το βλέμμα από το λάπτοπ.

«Ο Μπόουλμπι παρατήρησε και κάτι ακόμα», είπε ο Χάρι. «Παραξενεύτηκε από τον τρόπο που τα βρέφη φώναζαν, έκλαιγαν και κοίταζαν την πόρτα ψάχνοντας για τις μητέρες τους, αυτό που αποκάλεσε "συμπεριφορά αναζήτησης". Και θεώρησε πως ήταν το ανθρώπινο αντίστοιχο αυτού που έκαναν τα ζώα – ξέρετε τι κάνει ένα γατάκι ή ένα κουταβάκι τη στιγμή που ένα τρομακτικό πρόσωπο μπαίνει στο δωμάτιο; Αμέσως τρέχουν στη μητέρα τους για ασφάλεια».

Πίθηκοι

Ο Χάρι δεν το ανέφερε εκείνη τη μέρα, αλλά περίπου το ίδιο διάστημα που ο Μπόουλμπι έβλεπε τα αποτελέσματα

της στέρησης της μητέρας στα ορφανεμένα παιδιά, ο Χάρι Χάρλοου, ψυχολόγος του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν, παρατηρούσε ένα σχετικό φαινόμενο σε πιθήκους. Το έργο του αργότερα θα επηρέαζε τον Μπόουλμπι.

Στο πιο διάσημο πείραμά του, ο Χάρλοου χώρισε τα μωρά πιθήκων ρέζους από τις μητέρες τους μετά τη γέννα. Ύστερα τους έδωσε την επιλογή ανάμεσα σε δύο υποκατάστατες «μητέρες», μία που ήταν φτιαγμένη από σύρμα και κρατούσε ένα μπιμπερό και μία άλλη που επίσης ήταν από σύρμα, αλλά την είχαν καλύψει με μαλακό ύφασμα και δεν είχε καθόλου γάλα. Το αποτέλεσμα; Τις περισσότερες φορές τα μωρά πίθηκοι πιάνονταν από τη «μητέρα» που ήταν καλυμμένη με μαλακό ύφασμα – και έτρεχαν κοντά της όποτε φοβούνταν· χρησιμοποιούσαν τις «μητέρες» μόνο από σύρμα αποκλειστικά για το γάλα.

«Αυτά τα ευρήματα είναι θρυλικά στην ψυχολογία», έχει γράψει ο Λι Κερκπάτρικ, «και πολύ σωστά. Έδειξαν με πειστικό τρόπο ότι τουλάχιστον στους πιθήκους ρέζους, το ενδιαφέρον των βρεφών για τη μητέρα δεν μπορούσε να περιοριστεί στην ανάγκη ή την επιθυμία για τροφή ή στήθος· [αντιθέτως], επιζητούσαν αυθορμήτως φυσική επαφή και παρηγοριά».

Τα μωρά και οι φροντιστές τους

> *Μωρά καθαυτά δεν υπάρχουν – εννοούμε ότι αν θελήσετε να περιγράψετε ένα μωρό, θα βρεθείτε να περιγράφετε ένα μωρό και κάποιον άλλο. Το μωρό*

δεν μπορεί να υπάρξει από μόνο του αλλά ουσιαστικά είναι μέρος μιας σχέσης.

– ΝΤΟΝΑΛΝΤ ΓΟΥΙΝΙΚΟΤ,
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΗΣ

Ο Χάρι Ρέις έκανε μερικά βήματα πιο πέρα από το τραπέζι των ομιλητών και κοίταξε την αίθουσα.

«Ξέρετε», είπε, «ότι τα άλογα μπορούν να τρέξουν μια-δυο μέρες μετά τη γέννησή τους. Είναι ένας τρόπος για να επιβιώσουν. Αλλά εμείς δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτό. Τα ανθρώπινα μωρά έχουν τη μεγαλύτερη περίοδο τρωτότητας από κάθε άλλο είδος στη Γη. Τα πρώτα επτά ή οκτώ χρόνια της ζωής σου, αν δεν υπάρχει κάποιος να σε φροντίζει, την έβαψες – είσαι νεκρός. Αν σε πετύχει καμιά τίγρη, δεν θα έχεις καμία ελπίδα να επιζήσεις».

Τα ανθρώπινα μωρά έχουν τη μεγαλύτερη περίοδο τρωτότητας από κάθε άλλο είδος στη Γη.

Ο Χάρι κοντοστάθηκε ενώ περιεργαζόταν την αίθουσα.

«Είσαι βρέφος, λοιπόν», συνέχισε, «κι έρχεται μια τίγρη. Με ποιον τρόπο θα επιζήσεις; Αν βρεις έναν φροντιστή και τον έχεις κοντά σου –κάποιον που θα σου παρέχει τροφή και καταφύγιο, και που όταν έρθει η τίγρη θα σε απομακρύνει από τον κίνδυνο– θα είναι ένα μέσο για να επιζήσεις.

»Επομένως, πώς μπορείς να εντοπίσεις και να μείνεις κοντά σ’ αυτό τον φροντιστή;»

Καθώς προχωρούσε προς την απάντηση, ένιωσα την ένταση στην αίθουσα να αυξάνει.

«Πώς βρίσκεις και κρατάς κοντά σου αυτό τον φροντιστή;» επανέλαβε.

«Κλαις!» φώναξε. «Κλαις, το οποίο σημαίνει: "Συμβαίνει κάτι που με τρομάζει! Θέλω κάποιος να με προστατεύσει!"».

Τα μωρά χρησιμοποιούν και άλλες «συμπεριφορές αναζήτησης», όπως εξήγησε ο Χάρι, παραδείγματος χάριν στρίβουν το κεφάλι, παρακολουθούν με τα μάτια και απλώνουν τα χέρια. «Ο Μπόουλμπι υποστήριξε ότι αυτές οι συμπεριφορές –κλαίνε, παραμένουν κοντά στον φροντιστή κ.ά.– σχεδιάστηκαν για να διατηρήσουν τη φυσική εγγύτητα, επειδή τα βρέφη που τις εμφάνιζαν ήταν πιθανότερο να επιζήσουν».

Με άλλα λόγια, αυτές οι συμπεριφορές των μωρών δεν είναι τυχαίες. Είναι βιολογικά σχεδιασμένες ώστε να βοηθήσουν το ανθρώπινο βρέφος να επιζήσει μέσω του εντοπισμού και της προσκόλλησης σε έναν ικανό, αξιόπιστο φροντιστή.

Ο Χάρι έδειξε πάλι με το λέιζερ τη φωτογραφία του άνδρα με το τουίντ σακάκι.

«Η βαθυστόχαστη ιδέα που σκέφτηκε ο Μπόουλμπι, και που εκ των υστέρων μοιάζει τόσο απλή», συνέχισε, «είναι ότι υπάρχει ένα εξελικτικό σύστημα που λέγεται σύστημα προσκόλλησης.

»Το σύστημα προσκόλλησης», εξήγησε, «σχεδιάστηκε για να κάνει ένα απλούστατο πράγμα: να δημιουργήσει και να διατηρήσει τη φυσική εγγύτητα ανάμεσα στο βρέφος και τον φροντιστή. Τα βρέφη που επιδείκνυαν αυτές τις συμπεριφορές και οι φροντιστές που ανταποκρίνονται ήταν εκείνοι των οποίων τα γονίδια ήταν πιθανότερο να περάσουν στην επόμενη γενιά. Τα βρέφη που δεν το έκαναν, που έλεγαν, ουσιαστικά, "α τι

ωραία τίγρη" και ήθελαν να πάνε να μιλήσουν στην τίγρη, ή οι φροντιστές που νοιάζονταν πιο πολύ για τον εαυτό τους και δεν πήγαιναν να πάρουν το μωρό στην αγκαλιά, είχαν γονίδια που δεν πέρασαν πιο πέρα.

»Άρα είναι μια πολύ απλή, απλούστατη εξελικτική προσαρμογή», είπε. «Και την έχετε όλοι. Δεν χρειάζεται να πάτε στο μαγαζί να αγοράσετε το πρόγραμμα που λέγεται Σύστημα Προσκόλλησης. Είναι στα γονίδιά σας. Το έχετε προεγκατεστημένο».

Καθώς το έλεγε αυτό ο Χάρι, ένας νεαρός που έπαιζε Τέτρις δίπλα μου σήκωσε το κεφάλι.

Μορφή προσκόλλησης: Μια ασφαλής βάση και ένα σίγουρο καταφύγιο σε μεγάλη εγγύτητα

«Όταν λέμε ότι ένα παιδί έχει μια "μορφή προσκόλλησης"», εξήγησε ο καθηγητής Ρέις, «εννοούμε ένα άτομο –συνήθως είναι η μητέρα– που εκπληρώνει τρεις θεμελιώδεις λειτουργίες του συστήματος προσκόλλησης. Η πρώτη ονομάζεται "διατήρηση εγγύτητας" και σημαίνει ότι ο φροντιστής είναι κάποιος τον οποίο το παιδί κρατά κοντά του για ασφάλεια και παρηγοριά. Οι άλλες δύο είναι η "ασφαλής βάση" και το "σίγουρο καταφύγιο": τα παιδιά χρειάζονται μια ασφαλή βάση από την οποία να εξερευνούν και ένα ασφαλές καταφύγιο στο οποίο να επιστρέφουν όταν η ζωή γίνεται τρομακτική».

Οι πραγματικές μορφές προσκόλλησης, είτε για ένα παιδί είτε για έναν ενήλικο, ανταποκρίνονται σε δύο επιπλέον κριτήρια: ότι η απειλή του χωρισμού από τη μορφή προσκόλλησης

προκαλεί άγχος, συχνά συνοδευόμενο από διαμαρτυρία (στην περίπτωση ενός παιδιού, αυτό θα σήμαινε κλάμα), και ότι η απώλεια της μορφής προσκόλλησης προκαλεί θλίψη.

«Ωραία, λοιπόν», συνέχισε ο Χάρι, «τα βρέφη έχουν αυτό το σύστημα προσκόλλησης, που ενεργεί περίπου σαν ραντάρ. Όταν προκύψει κάτι απειλητικό –τίγρη, πείνα–, το ραντάρ ενεργοποιείται και το βρέφος σκέφτεται: "Είναι κοντά η μορφή προσκόλλησής μου; Δίνει προσοχή, μπορεί να ερμηνεύσει τα σήματα δυσφορίας μου και είναι διαθέσιμη να προσφέρει τη βοήθεια που χρειάζομαι;"».

Συνήθως τα παιδιά έχουν πολλαπλές μορφές προσκόλλησης. Σ' αυτές μπορεί να συμπεριλαμβάνονται και οι δύο γονείς, ίσως ένας παππούς ή γιαγιά, ένα μεγαλύτερο αδέλφι, καθώς και άτομα που προσφέρουν τακτικά φροντίδα. Από τη σκοπιά του παιδιού, όμως, αυτοί οι άνθρωποι δεν είναι εναλλάξιμοι. Υπάρχει μια ιεραρχία μορφών προσκόλλησης, με μία ξεχωριστή κύρια μορφή στην κορυφή (συνήθως τη μητέρα). «Αν το παιδί ξαφνικά τρόμαζε», σημειώνει ο Λι Κερκπάτρικ, «και όλες οι μορφές προσκόλλησής του ήταν στημένες σε μια σειρά, το παιδί θα έτρεχε πρώτα στην κύρια μορφή προσκόλλησής του».

Νοητικά μοντέλα

> *Στα πρώτα χρόνια της ζωής… το παιδί αποσπά μοτίβα από τις σχέσεις του… [και] αποθηκεύει μια εντύπωση του πώς είναι η αγάπη.*
>
> *– ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΤΟΜΑΣ ΛΙΟΥΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ*

«Ο Μπόουλμπι πίστευε πως καθώς μεγαλώνεις», συνέχισε ο Χάρι να λέει στην αίθουσα, «σχηματίζεις πεποιθήσεις για το τι μπορείς να περιμένεις από το ταίρι σου – δηλαδή, μαθαίνεις ότι: "Έτσι θα σχετίζονται μαζί μου οι ισχυροί άνθρωποι που προσφέρουν φροντίδα". Αυτές οι πεποιθήσεις πηγάζουν από τις παλαιότερες εμπειρίες μας με μορφές προσκόλλησης, κυρίως στα πρώτα δύο χρόνια της ζωής μας. Και αυτές οι πεποιθήσεις, από τη στιγμή που θα σχηματιστούν, διαμορφώνουν ένα "νοητικό μοντέλο" στο παιδί –για την ακρίβεια δημιουργούν μοτίβα στον εγκέφαλο– που θα επηρεάζει το τι θα περιμένει το άτομο από μια σχέση και πώς θα φέρεται στις σχέσεις, όχι μόνο στην παιδική του ηλικία αλλά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, ή, όπως το έθεσε ο Μπόουλμπι, "από την κούνια ως τον τάφο"».

Αυτά τα νοητικά μοντέλα, σημείωσε ο Χάρι, κάνουν τις εμπειρίες του βρέφους να επηρεάζουν αργότερα τη συμπεριφορά αυτού του ατόμου ως ενήλικα. «Εδώ υπάρχει ένα σημείο στο οποίο ο Μπόουλμπι διέφερε από τον Φρόιντ», πρόσθεσε ο Χάρι. «Ο Φρόιντ πίστευε ότι πάρα πολλά απ' όσα συνέβαιναν υπήρχαν στο μυαλό του παιδιού – ότι το παιδί φανταζόταν μια λιμπιντική προσκόλληση στη μητέρα του. Ο Μπόουλμπι δεν το δεχόταν αυτό. Ένιωθε ότι οι *πραγματικές αλληλεπιδράσεις* που συμβαίνουν μεταξύ μητέρας και παιδιού είναι το σημαντικό, και ότι τα νοητικά μοντέλα που διαμορφώνονται από αυτές τις αλληλεπιδράσεις μεταμορφώνουν τις πρώιμες εμπειρίες του βρέφους σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας που διαρκούν μια ζωή.

»Εκείνες οι πρώιμες πεποιθήσεις αφορούν τον εαυτό σε

σχέση με τους άλλους», συνέχισε ο Χάρι. «Είμαι άξιος αγάπης; Είμαι κάποιος που οι άλλοι θα του δίνουν αξία και θα τον νοιάζονται; Πόσο άνετος είμαι όταν βρίσκομαι κοντά σε κάποιον, όταν εξαρτώμαι από κάποιον, όταν κάνω τον εαυτό μου τρωτό σε κάποιον; Όταν χρειαστώ άλλους, θα είναι δίπλα μου;

»Αν η απάντηση είναι ναι», συνέχισε, «το βρέφος βιώνει μια αίσθηση ασφάλειας». Ο Χάρι πήρε επιτηδευμένα μια βαθιά ανάσα, μιμούμενος ένα ανακουφισμένο μωρό που η μητέρα του ίσως μόλις το είχε περιμαζέψει και είχε τρέξει στη σπηλιά για να το προστατεύσει από την τίγρη. «“Ωραία, δεν τρέχει τίποτα. Καλά είμαι”. Αυτό παράγει μια αίσθηση αυτοπεποίθησης, ότι τίποτα το επικίνδυνο δεν πρόκειται να συμβεί. Το ραντάρ κλείνει και όλα είναι μια χαρά».

Όταν χρειαστώ άλλους, θα είναι δίπλα μου;

Αυτό το άτομο, εξήγησε ο Χάρι, θα βγει από την παιδική ηλικία πιστεύοντας ότι οι άλλοι είναι συνήθως διαθέσιμοι και ανταποκρίνονται, και θα σκέφτεται: «Μπορώ να εμπιστευτώ τους ανθρώπους. Μπορώ να αφήσω τον εαυτό μου να πλησιάσει τους ανθρώπους. Δεν φοβάμαι την οικειότητα».

Αυτή είναι η ασφαλής προσκόλληση.

«Όμως τι γίνεται αν το σύστημα ραντάρ πει όχι;» ρώτησε ο Χάρι. «Αν το παιδί δεν νιώθει ότι το προστατεύει μια ικανή και αξιόπιστη μορφή προσκόλλησης;»

Σ’ αυτή την περίπτωση, μπορεί να αντιδράσει αμυντικά με δύο τρόπους.

«Ο πρώτος», είπε ο Χάρι, «είναι όταν το βρέφος κλαίει ασταμάτητα και ο φροντιστής δεν νοιάζεται καθόλου, δεν

αποκρίνεται, αφήνει το βρέφος μόνο του. Δεν υπάρχει εγγύτητα, δεν υπάρχει σίγουρο καταφύγιο, δεν υπάρχει ασφαλής βάση. Αυτό το παιδί μπορεί να σκεφτεί» –εδώ μιμήθηκε τη φωνή φοβισμένου παιδιού– «"Δεν υπάρχει διαθέσιμος φροντιστής που να μπορεί να με φροντίσει και να ασχοληθεί με αυτή την απειλή για μένα. Εγώ είμαι βρέφος· ούτε να μπουσουλήσω δεν μπορώ. Θα μείνω μ' αυτό τον φροντιστή, γιατί τι άλλη επιλογή έχω; Αλλά δεν θα τον προσεγγίσω και δεν θα διαμαρτυρηθώ πολύ, γιατί ήδη ανακάλυψα ότι αυτά τα πράγματα δεν βοηθούν".

»Αυτό το άτομο», συνέχισε ο Χάρι, «του οποίου ο φροντιστής είναι *σχεδόν πάντα* αδιάφορος, μαθαίνει να διακόπτει την επικοινωνία και να αποφεύγει την οικειότητα».

Αυτή είναι η «ανασφαλής αποφευκτική προσκόλληση».

«Η άλλη αμυντική αντίδραση», είπε, «συμβαίνει στα βρέφη όταν ο φροντιστής είναι *άστατος* – άλλοτε ανταποκρίνεται, άλλοτε όχι. Ο φροντιστής μερικές φορές είναι εκεί, μερικές φορές όχι, μερικές φορές προσφέρει σίγουρο καταφύγιο και ασφαλή βάση, αλλά μερικές φορές όχι. Αυτό το βρέφος λέει: "Δεν μπορώ να βρω πώς να κάνω τον φροντιστή μου να έρθει και να με φροντίσει. Δεν ξέρω τι να κάνω. Νιώθω εγκαταλελειμμένο, οπότε το καλύτερο είναι να βάλω όλη μου την ενέργεια για να πείσω αυτό το άτομο να έρθει *τώρα αμέσως*".

»Αντί να διακόψει την επικοινωνία», εξήγησε ο Χάρι, «αυτό το βρέφος διαμαρτύρεται και κλαίει ακόμα περισσότερο. Αγκιστρώνεται και κάνει ό,τι είναι δυνατόν για να δείξει ότι είναι πραγματικά στενοχωρημένο και ότι "Μα τον Θεό, είσαι ο φροντιστής μου και πρέπει να με φροντίσεις!"».